

Nutrición e Hidratación: Factores Clave en la Lucha Contra el COVID-19

Importancia de la Hidratación y Nutrición Durante su Enfermedad

El cuerpo está compuesto de aproximadamente 70% de agua.¹

El agua normalmente se pierde a través de la orina, las heces, nuestra piel y el tracto respiratorio. Cuando estamos enfermos y presentamos fiebre, el cuerpo pierde agua rápidamente.

Para un adulto con una fiebre de 102 grados F (39 grados C), la sudoración resulta en pérdida de aproximadamente 30 onzas (900 ml) de líquido cada 24 horas y 3 onzas (90 ml) adicionales al toser y respirar.² La deficiencia de líquidos aumenta debido a la presencia de náuseas, vómitos y/o diarrea, así como la ingesta inadecuada de líquidos debido a la falta de apetito.

La pérdida involuntaria de peso durante una enfermedad es una indicación que el cuerpo está perdiendo líquidos y utilizando la grasa y el músculo del cuerpo como fuente de energía y proteína para mantener las funciones normales. Las pérdidas corporales de líquido, grasa y músculo impactan su capacidad para luchar contra la enfermedad y poderse recuperar.

La hidratación y nutrición juegan un papel muy importante en la respuesta y recuperación de su cuerpo para luchar contra el virus del COVID-19 y son una parte esencial de su tratamiento médico.

¿Qué Necesita Hacer?

Aunque no necesariamente puede presentar sed o hambre, es importante que continúe comiendo y tomando líquidos para ayudar a su cuerpo a luchar contra el virus, así como ayudar a mantener su sistema inmunológico.

Siga estos pasos sencillos para mantener su cuerpo hidratado y nutrido.

MANTENGASE HIDRATADO

Es importante tomar agua y bebidas claras, aunque no sienta sed, con el objeto de reponer tanto las pérdidas de líquidos como para hacer más fluidas sus secreciones respiratorias.

Cuando usted está deshidratado, sus secreciones respiratorias se vuelven más densas y es más difícil limpiar sus pulmones. Al no poder expulsar las secreciones de sus pulmones, puede presentarse una neumonía.

Los signos de deshidratación son: aumento de la sed, fiebre, orina de color oscuro, reducción en el volumen de orina, boca seca, aumento en el ritmo cardíaco, cansancio y confusión. Para más información sobre la deshidratación: anhi.org/resources/printable/dehydration-infographic-for-patients

Tome agua o líquidos claros cada hora. Como mínimo debe tomar de 2–4 onzas (60–120 ml) de líquido cada 15 minutos.

Monitoree sus signos de deshidratación. Aumente su ingesta de líquidos conforme sea necesario para asegurar que orine cada 3–4 horas y que esta sea de color amarillo claro.

Considere lo siguiente:

- Tome sorbos frecuentes de líquido cada pocos minutos, en el caso que no pueda tomar mucha agua de una sola vez.
- Tome bebidas variadas para evitar que se canse de un solo sabor.
- Mantenga líquidos al lado de su cama para tomar durante la noche.
- Si está vomitando o tiene diarrea asegúrese que, además de agua, esté tomando una solución de rehidratación oral.

Los mejores líquidos para tomar son las

bebidas claras que contienen calorías y proteínas, soluciones de rehidratación oral o bebidas deportivas. Es particularmente beneficioso tomar esta clase de bebidas ya que proporcionan a su cuerpo calorías, electrolitos esenciales y minerales que su cuerpo necesita para funcionar.

A continuación, hay ejemplos de soluciones apropiadas que pueden comprarse en línea:

abbottstore.com/infant-and-child/pedialyte.html

nestlenutritionstore.com/boost-breeze.html

dripdrop.com/collections/dehydration-relief

ceraproductsinc.com/collections/ceraproducts

gatorade.com/products/sports-drinks

powerade.com

Receta para Preparar una Solución de Rehidratación

Mezclar en una jarra:

½ – ¾ de cucharadita de sal

1 taza de jugo (naranja, toronja, manzana, arándano)

3 ½ tazas de agua

CONSUMA UNA DIETA ALTA EN CALORIAS Y PROTEÍNAS

Aunque es posible que no tenga apetito y que le parezca que la comida no tiene buen sabor, es importante que se alimente. Durante este momento crítico, su cuerpo necesita calorías y proteínas para mantener las funciones

continúa

metabólicas y el peso corporal.

Las necesidades de energía, expresadas en términos de calorías, varían de acuerdo con el tamaño del cuerpo, edad, sexo y estado de salud. La ingesta de energía, especialmente en forma de carbohidratos, es importante para evitar la degradación del músculo para producir energía.

Con el objeto de mantener el peso normal, la ingesta de calorías debería ser entre 1500-2000 calorías. Esta cantidad debería aumentarse en 400-500 calorías durante períodos en los que aumenta el estrés y las infecciones.

Aumentar la ingesta de proteína es importante para mantener la masa muscular. Se necesitan aproximadamente 75-100 gramos de proteína (10-14 onzas de una fuente proteica) por día.

Consuma durante el día comidas y meriendas altas en proteínas y calorías. Aquí encuentra consejos para aumentar la ingesta de proteína: med.umich.edu/1libr/Nutrition/HighCalorieHighProteinIdeas.pdf

Receta para Batidos con Alto Contenido de Proteína

¾ de taza de yogurt no descremado (es posible que el yogurt Griego tenga más proteína)

1 taza de leche entera

2 cucharaditas de mantequilla de maní

Fruta fresca para darle sabor (½ banano, mango y/o moras)

Agregue más leche si lo desea, para mejorar la consistencia

Proporciona aproximadamente 12 gramos de proteína; 200 calorías por taza.

Produce 2 ½ tazas y media.

Si el sabor o el olor de los alimentos está interfiriendo con su alimentación, considere los siguientes consejos:

- Es posible que los alimentos fríos o a temperatura ambiente tengan mejor sabor (sandwiches, queso campesino) que los alimentos calientes, los cuales tienen sabores y olores más fuertes.
- Si siente que los alimentos tienen sabor metálico, emplee utensilios plásticos.
- Seleccione alimentos menos dulces.
- Considere agregar azúcar si siente los alimentos o bebidas muy salados o amargos.
- Agregue especias a los alimentos simples para darles sabor

CONSIDERE EL EMPLEO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES ORALES

Cuando no tenga apetito o se sienta muy cansado para consumir la alimentación normal, los suplementos nutricionales orales son una forma fácil de obtener las calorías y proteínas necesarias. Los suplementos nutricionales orales son bebidas comerciales que están enriquecidas en nutrientes y se encuentran listas para consumir. Estas bebidas proporcionan, de forma concentrada, calorías, proteínas y nutrientes esenciales que necesita el cuerpo.

Para optimizar la ingesta, considere suplementos nutricionales orales que proporcionen un mínimo de 150 calorías y 15-30 gramos de proteína por 8 onzas (240 ml).

Incluya los suplementos nutricionales orales en su dieta diaria de la siguiente manera:

- Tomando suplementos nutricionales orales fríos durante el día.
- Usando diferentes sabores para evitar que le canse algún sabor.
- Agregando porciones adicionales de suplementos nutricionales orales cuando no pueda comer la

alimentación normal.

Los suplementos nutricionales orales pueden comprarse en el supermercado, farmacia, u ordenarlos en línea directamente de los fabricantes a continuación:

abbottstore.com/adult-nutrition/ensure.html

nestlenutritionstore.com/shop-by-categories/supplemental-nutrition/protein.html

PESARSE DIARIAMENTE

El peso corporal es una indicación tanto de su estado de hidratación como de nutrición. La pérdida de peso es un indicador de la pérdida continua de líquidos corporales, grasa corporal y músculo. La pérdida de músculo hará que se sienta débil y puede afectar su capacidad para levantarse de la cama, caminar y realizar sus actividades diarias. La reconstrucción de la masa muscular lleva mucho tiempo, por lo que evitar la pérdida de músculo durante la fase aguda de la enfermedad optimizará su recuperación.

Nutrición Durante su Recuperación y Rehabilitación

Conforme se vaya recuperando del COVID-19, continúe comiendo una alimentación alta en calorías y proteínas. Esta dieta, acompañada de el ejercicio diario, le ayudará a recobrar la masa muscular que haya perdido durante su enfermedad y le ayudará a volver a sus actividades normales.

Para más información, visite nutritioncare.org/COVID19.

REFERENCIAS

1. Demling RH. Nutrition, anabolism, and the wound healing process: an overview. *Eplasty*. 2009;9:e9.
2. Reithner L. Insensible water loss from the respiratory tract in patients with fever. *Acta Chir Scand*. 1981;147(3):163-167.